

Humor i vården

– om vi inte använde humor, skulle vi gråta

FÖRFATTARE Sten Reckebo

PROGRAM/KURS Sjuksköterskeprogrammet, 180 poäng/
Omvårdnad – Eget arbete

HT 2008

OMFATTNING 15 högskolepoäng

HANDLEDARE Dagrun Trewe

EXAMINATOR Solveig Lundgren

Titel (svensk):	Humor i vården - om vi inte använder humor, skulle vi gråta
Titel (engelsk):	Humour in nursing - If we didn't use humour, we'd cry
Arbetets art:	Eget arbete, fördjupningsnivå I
Program/kurs/kurskod/ kursbeteckning:	Sjuksköterskeprogrammet, 180 poäng/ Omvårdnad - Eget arbete/OM2240/SPN10
Arbetets omfattning:	15 högskolepoäng
Sidantal:	20 sidor
Författare:	Sten Reckebo
Handledare:	Dagrun Trewe
Examinator:	Solveig Lundgren

SAMMANFATTNING

Humor är något som varit viktigt för människan genom historien. Den för med sig välbefinnande och välmående. Upplevelsen av humor är ofta förknippat med en persons livserfarenheter och uppväxt. I en vårdrelation där det råder obalans i makten är det speciellt viktigt att tänka på *hur* man skämtar, samt om *vad* man skämtar med patienten. Syftet med denna studie är att beskriva hur humor används och dess betydelse på arbetsplatsen mellan vårdpersonal samt i omvårdnadssituationer mellan sjuksköterskor och patienter. Denna litteraturstudie består av tio vetenskapliga artiklar med kvalitativ ansats. Artikelsökningarna gjordes i Pubmed och Cinahl . Under artikelgranskningen växte fyra huvud rubriker fram som humor kunde sammanfattas under: Humorns betydelse för *gemenskap*, *arbetsglädje*, *coping* och för *arbetsklimatet*. För arbetsklimatet framstod humorn som en viktig beståndsdel i att skapa gemenskap och öka samarbetet mellan olika yrkesgrupper inom vårdlaget. I interaktionen med patienten fungerade humorn som ett bra verktyg för att ”bryta isen” och skapa en god relation, samt att bidra till välmående och trygghet. Den har även en viktig del i sjuksköterskans copingstrategi för att orka med sina arbetsuppgifter. Humor är ett fantastiskt verktyg som, om det används rätt, kan hjälpa både sjuksköterskan och patienten i copingprocessen. Humor hjälper till att skapa en bra vårdmiljö och ett bra arbetsklimat.

Nyckelord: Humor, Välbefinnande, Coping, Sjuksköterska, Patient.

INNEHÅLL

INTRODUKTION	3
BAKGRUND	3
Humor	3
Historik	3
Välbefinnande.....	4
SYFTE.....	5
METOD.....	5
Datasökning och Urval	5
Artikelgranskning och dataanalys.....	6
RESULTAT	7
Humor inom arbetsgruppen	7
Humorns betydelse för gemenskapen	7
Humorns betydelse för arbetsglädjen	7
Humorns betydelse för arbetsklimatet.....	7
Humorns betydelse för coping	8
Humor i kontakten mellan sjuksköterska och patienten	9
Humorns betydelse för gemenskapen	9
Humorns betydelse för arbetsglädjen	10
Humorns betydelse för coping	10
DISKUSSION	11
Metoddiskussion.....	11
Resultatdiskussion.....	12
Välbefinnande.....	12
Förhållningssätt.....	13
Slutsats	14
REFERENSER.....	16
Bilaga 1: Kvalitetsgransknings dokument	18
Bilaga.2 Artikelpresentation	19

INTRODUKTION

Humor i vården är ett ämne som jag blev intresserad av under min praktik på en canceravdelning. Den avdelning som jag var på behandlade cancer i mun och halsregionen och patienterna var av båda könen. Humor spelade en stor roll och betydelse i det dagliga arbetet och kontakten med de cancersjuka patienterna, men även i gemenskapen bland vårdpersonalen där humorn gav ett forum att lätta upp det ”tunga” arbetet med smärta och död.

Jag gjorde min slutpraktik på en transplantationsavdelning på Sahlgrenska Universitets sjukhus. Där observerade jag hur vårdpersonalen använde sig av humor men även hur många av patienterna använde humorn i kontakten med sjuksköterskan. Det dagliga arbetet med patienterna blev lättare med humor samtidigt som jag observerade att alla inte använde detta verktyg i patientkontakten. Om det berodde på osäkerhet i sjuksköterske rollen eller om personen inte använder humor privat vet jag inte.

Eftersom jag själv ofta använder humor i mitt dagliga liv, så blev jag intresserad av att ta reda på hur vanlig det är att ta till humor inom omvårdnaden och genom detta arbete lyfta fram fördelar som finns med att använda humor i det dagliga vårdarbetet.

BAKGRUND

Humor

Ordet humor kommer från latinets hu’mor som betyder vätska. Utvecklingen av ordet humor kopplas ihop med den äldre läkekonstens föreställning om att det fanns ett samband mellan en persons temperament och kroppsvätskor (1).

Nationalencyklopedin (1) definierar ordet humor med:

karaktärsegenskap: sinne för det roliga, förmåga att identifiera och med visst nöje acceptera tillvarons ofullkomligheter.

Historik

De krafter som, människor menar, finns i humorn har beskrivits genom historien. Både Platon och Aristoteles framhöll den etiska innebörden av humor. Platon, enligt Lübcke et.al (2), skrev flera av sina verk i dialogform och de framfördes med humor och ironi. Påverkad som han var av sin lärare Sokrates i sina tidigare verk, var avsikten med användningen av humor att ge sken av att vara ovetande och inte helt ge svaren i dialogen. Läsaren gavs utrymme att själv tolka och söka sanningen. Platon och Aristoteles pekar på att vanlig humor kan användas vid etiska överväganden som vid svåra besked. Aristoteles syn på etik var att lycka är det högsta goda. Ordet etik kommer från grekiska ordet ”vana” och de goda vanorna såg Aristoteles som etikens grundval.

Lübcke et.al (2) lyfter fram att Sören Kierkegaard på sin tid menade att humor kunde jämföras med grundstämningen hos en människa, som hade insett omöjligheten av

att förverkliga ett etiskt liv i denna, som han såg det, oändliga värld. Etikern är människan som tror att ånger och förtvivlan kan göra att man försonas med sitt öde, medan humoristen erkänner etikerns tanke men tror inte på den möjligheten att ånger försonar livet. Humoristen försöker etablera försoning och harmoni i livssituationen genom humor, även om han/hon inser att det inte fullt ut kommer att förändra hans/hennes situation. Men etikern har ännu inte beslutat sig för att hänge sig åt religiositetens oändlighet, för synden är den skuld som bara Gud kan upphäva. Men kan inte synden upphävas av egen kraft är det syndigt att försöka menar etikern. Dessa olika synsätt i den existentiella problematiken, enligt Kierkegaard, är ett sökande för människan efter sätt att förhålla sig till sitt öde.

Nobelpristagaren Umberto Eco (3) sammanfattar i boken *Rosens namn* de sociala, psykologiska och beteendebetingade aspekterna om humor i en skönlitterär förklaring om livet i ett medeltida kloster. Han beskrev hur abboten, genom bibliotekarien, begränsade tillgången till böcker skrivna av Aristoteles, som behandlade kunskapen om humor, för de andra munkarna. Genom att förgifta sidorna om humor i boken och därigenom döda dem som läst boken försökte abboten hindra munkarna att få kunskaper om humorn och därigenom sprida den vidare. Abbotens logiska grund för sitt uppförande är förknippat med rädsla för humorns kraft som "sanning" som kunde användas som hot mot diskursen om kristendomen. Detta speglar den rädsla som på den tiden fanns inom kristendomen för humorns kraft och styrka att förvrida människors sinnen.

Välbefinnande

Humor som används rätt ger en känsla av välbefinnande efteråt. Välbefinnande kan enligt Nationalencyklopedin översättas till "*en känsla av att må bra*"(4).

Eftersom välbefinnande bygger på en persons inre upplevelser är det svårt att sätta upp objektiva kriterier. I motsats till begrepp som friskhet och sundhet som objektivt kan beskrivas. Eriksson (5) påpekar att det fenomenologiska begreppet "välbefinnande", uttrycker en känsla hos personen som speglar hans/hennes livsvärld för stunden. Det är en fråga om hur patienten kan tolka yttre och inre känslor och upplevelser. Den totala upplevelsen av välbefinnande behöver nödvändigtvis inte betyda frånvaro av sjukdom. Hon menar att patienten behöver känna sig hel, integrerad och ha försonat sig med lidandet för att kunna uppleva välbefinnande. Men patienten kan inte ensam uppnå helhet och välbefinnande, utan är beroende av vårdgemenskapen med sjuksköterskan och den holistiska syn sjuksköterskan har där människan uppfattas som kropp, själ och ande.

Dowd (6) skriver om Kolcaba som, i ett metaparadigm, för fram Teorin om välbefinnande. Välbefinnande är en känsla som är unik för varje person, vilket gör den svår att avgöra och känna för någon annan. Kolcaba definierar "välbefinnande" i flera antaganden, som bland annat går ut på att välbefinnande kan ses som ett resultat som är nära sammankopplat med sjuksköterskans arbete att få patienten att känna sig trygg, omhändertagen och tillfrisknande. Vidare menar hon att ökat välbefinnande stärker patienten och gör att patienten engagerar sig i hälsosökande beteende.

Även Benner och Wrubel beskriver enligt Brykczynski (7) välbefinnande som en individuell upplevelse, en komponent som kan sägas vara i överstämmelse mellan

personens möjligheter och det han/hon upplever och faktiskt gör. Välbehållandet bygger på ett givande och tagande av omsorg. Det gäller att se patienten i ett holistiskt perspektiv, ge omvårdnad till vad denna speciella person behöver i denna speciella situation. De beskriver omvårdnad som en relation mellan de båda, där man möjliggör ett tillstånd av samhörighet och omtanke för att patienten ska kunna känna tilltro och tillit. Viktigt är att sjuksköterskan kan tolka varje situation på ett bra sätt och bemöta därefter för att öka gemenskapen.

Om sjuksköterskan använder humor i mötet med patienten för att öka gemenskapen fungerar det efter samma grundregler som t.ex. för en ståupp-komiker. Den som skämtar måste vara helt på det klara med på vems villkor skämtet är. I en vårdrelation där det råder obalans i makten är det speciellt viktigt att tänka på *hur* man skämtar samt om *vad* man skämtar. För att ett skämt mellan två parter skall vara roligt så krävs det att *båda* parter tycker det är kul. Det är som med sex. Om inte båda är med på det blir det ett övergrepp (8).

SYFTE

Syftet med denna studie är att beskriva hur humor används och dess betydelse på arbetsplatsen mellan vårdpersonal samt mellan sjuksköterskor och patienter.

METOD

Datasökning och Urval

Arbetet bygger på en litteraturstudie av 10 vetenskapliga artiklar publicerade mellan 1990-2008, med kvalitativ ansats. Artikelsökningarna har gjorts främst i Pubmed och Cinahl databaser. En kompletterande kontroll gjordes via Google scholar men det kom inte fram några fler artiklar än de redan valda. Som inriktning har jag valt att framför allt studera sjuksköterskans användande av humor i vårdarbetet, både inom den egna gruppen som i interaktion med patienten. Sökorden som användes och provades efter olika kombinationer var: humor, nursing, caring, experience, laugh*. Som begränsning användes link to full text och English för att begränsa mängden dokument. * användes som trunkering för att få med alla varianter av orden (Tabell.1).

Tabell.1 Resultat artikelsökning

Sökord	Träffar	Granskade artiklar	Använda artiklar
Humor	7054		
Humor	436		
Humor AND nursing	592		
Humor AND Caring	7	1	1
Humor AND Caring AND nursing	23	1	1
humor nursing experience	27	2	1
humor experience	105	4	1
humor experience	5	2	2
humor nursing experience	3	2	2
humor AND nurse profession	4	1	1
humour nursing	58	1	1
humor AND laugh*	158	7	
humor AND laugh* AND nursing	50	2	

Sökorden användes utan tidsbegränsning. På grund av sökningens bredd kom även skämtbilder och roliga historier med i resultatet av sökningarna, men kunde efter snabb granskning avfärdas. Även artiklar som publicerats före 1990 valdes bort, eftersom de efter genomläsning visade sig inte behandla humor utifrån liknande infallsvinkel som är aktuell inom vården idag. Ett antal artiklar valdes ut efter titlar som stämde överens med syftet. Dessa artiklars abstrakt granskades ytterligare efter innehåll och överensstämmelse mot syftet för litteraturstudien. Resultatet gav elva artiklar som sedan granskades efter en mall som tagits fram av Willman et.al (9), (Bil.1). En artikel föll bort eftersom den visade sig vara en litteraturstudie över kunskapsläget idag om humor och ingen forskningsstudie. (Artikelpresentation, Bil. 2).

Artikelgranskning och dataanalys

De tio kvarvarande artiklarna granskades först efter syftets innehåll och grupperades i två huvudkategorier: **Humor inom arbetsgruppen** och **Humor i kontakten med patienter**. Artiklarna granskades sedan induktivt för att hitta meningsbärande innebörder. Vid ytterligare granskning urskiljdes flera olika teman. De olika temana markerades med olika färger för att sedan grupperas efter deras gemensamma innebörder/kategorier: **gemenskap, arbetsglädje, arbetsklimat och coping**. Dessa kategorier återkom både i interaktionen med patienten (dock var ej arbetsklimat aktuellt för patienten) och mellan vårdpersonalen.

RESULTAT

Humor inom arbetsgruppen

Humorns betydelse för gemenskapen

Kinsman et.al (10) finner likheter mellan sjuksköterskor inom både intensivvård och palliativ vård, där humor bidrar till en känsla av gemenskap, den hjälper till att ge energi till teamet och är ett medel för ömsesidig support. Humor ihop med skratt ger en möjlighet till att öka gemenskapen och bygger förtroende. Den ger även förutsättningar till att grundlägga god och långvarig vänskap på arbetsplatsen. Teamkänslan stärks och personalen känner att de får ett verktyg för att kunna orka med stressiga situationer.

Wanzer och Booth-Butterfield (11) tar i sin studie upp humorn i arbetsrelationerna mellan olika yrken på arbetsplatsen. När det uppstår spänningar mellan personalen menar de att humorn stärker samarbetet mellan medarbetarna och hjälper till att lösa konflikter och problem mellan olika yrkesgrupper t.ex. läkare och sjuksköterskor.

Humorns betydelse för arbetsglädjen

I några studier pekar sjuksköterskorna på att humor, småretande och skämtande hjälper dem att få arbetet gjort. Sjuksköterskorna använder i många fall medvetet även humorn för att bryta ner ”murar” som skapats mellan vårdpersonalen (10, 12).

I Wanzer och Booth-Butterfields (11) studie lyfts en åsikt fram som menar att ”För att kunna göra ett bra arbete krävs det att man är på gott humör” (11 sid.119). Om sjuksköterskan är glad och nöjd finns där även plats för humor i omvårdnadsarbetet och patienten kommer att bli behandlad i en positiv anda, menar Åstedt-Kurki och Liukkonen (13).

I en svensk studie genomförd av Olsson et. al (14), kom det fram att de flesta tycker sig ha ett sinne för humor, men det är inte alltid säkert att det uppskattas av andra eftersom deras idé om vad som är humor kan vara annorlunda. Det beror mycket på en persons uppväxt och de erfarenheter som han/hon har fått under sitt liv om *vad* och *när* det är okay att skämta. Humor på arbetsplatsen är inte bara till glädje för alla, eftersom många upplever lek och humor som motsats till arbete. Det kan förklara varför ordlekar kan uppfattas som något negativt. Detta härstammar troligen från puritanernas attityder, och till sagan om de Tre små grisarna där budskapet är att ”Arbete och lek kan inte kombineras!”

Det finns en gammal kvarleva att vårdarbete skall vara allvarligt och inget som går att skämta om (14). I Åstedt-Kurki och Liukkonens (13) studie beskriver några sjuksköterskor sig själva som mer seriösa än andra eftersom de medvetet inte använder humor i sitt dagliga arbete med patienterna. Flera sjuksköterskor säger i intervjuerna att på deras avdelning så betraktas skratt och glädje som opassande beteende för en sjuksköterska.

Humorns betydelse för arbetsklimatet

Arbetsklimatet är viktigt för kvalitén och för effektiviteten på de uppgifter som utförs på varje arbetsplats menar Åstedt-Kurki och Liukkonen (13). De pekar i sin studie på

att humor lättar på spänningar som annars kan byggas upp och dra ner stämningen och ge ett dåligt arbetsklimat på arbetsplatsen. Det är lättare att lyfta fram problem genom humor för att på så sätt få igång en diskussion i gruppen och därigenom komma till lösningar. Humorn underlättar och hjälper även människor att klara av svåra situationer och gör att klimatet förbättras på arbetsplatsen.

Ett problem inom alla arbetsplatser är att kunna ge kritik på ett riktigt sätt utan att skapa motsättningar inom arbetslaget (11). Kinsman et.al (10) tar i sin studie fram humorn som ett bra verktyg för att förmedla meddelanden och ta upp problem som berör avdelningen utan att någon speciell person behöver känna sig utpekad och skyldig.

Humor och skratt är enligt Beck (12) ett mycket bra sätt att höja arbetsmoralen och hon menar även att en arbetsplats som har chefer som uppmuntrar och värderar en atmosfär med humor har mindre problem med att personalen blir utbränd.

Humorns betydelse för coping

Åstedt-Kurki och Isola (15) lyfter i sin studie fram den kraft humor har när det gäller att skapa "kanaler" för att mildra orolighet, spänningar och osäkerhet. Humorn fungerar även i många fall som försvarsmekanism för vårdpersonalen, för att ta till hjälp och som copingstrategi för att hantera betungande ämnen och händelser.

En speciell form av humor är galghumorn som Kinsman et.al (16) tar upp i sin studie. Den beskrivs som en bisarr och ironisk form av humor. Galghumorn eller den mörka humorn, används ofta mellan vårdpersonalen bakom stängda dörrar, men sällan inför patienterna. Den mörka humorn fungerar som ett skydd för personalens sårbarhet när de ständigt exponeras för lidande och förlust av liv i arbetet. De upplevelser eller situationer som berör mest, är de saker som det finns störst behov av att kunna få utlopp för genom humorn.

Behovet av att kunna få skämta även i de mörkaste situationerna är viktigt för många anser Åstedt-Kurki och Isola (15). De menar att även om oinsatta personer kan uppfatta humorn på "tunga" avdelningar som rätt så grov, så kan "galghumorn" fungera som ett medel för att orka med svåra situationer som sjukdom och förlust av patienter för personalen.

Sjuksköterskor försöker ofta att skoja om sina dagliga rutiner, svåra eller oroliga patienter och deras familjer, misstag som de gjorde i sitt arbete och om döden (16). Wanzer och Booth-Butterfield tar upp att det är viktigt att påpeka att även om det kan uppfattas så, så verkar inte skämtandet att nedvärdera patienten eller minska allvaret i situationen. Den humor som skulle kunna vara nedvärderande för patienten eller anhöriga höll man för sig själv på t.ex. expeditionen (11).

Ibland kan händelser i omvårdnadsarbetet skapa låsningar, vilket hindrar viktiga beslut från att fattas. Humor gör att personalen får en möjlighet att kunna distansera sig från en svår situation eller upplevelse. Distanseringen ger personalen en resit i handlandet där de kan reflektera över hela situationen och väga alla fakta för och emot, för att på så sätt ge dem ett mer balanserat perspektiv på problemet och en mer organiserad beslutsprocess (10).

Humor i kontakten mellan sjuksköterska och patienten

Humorns betydelse för gemenskapen

Att ha förmågan att kunna skratta åt sig själv, åt andra och situationer, stärker samhörigheten och skapar förtroende, engagemang och en positiv känsla. I många fall är det svårt att komma nära patienten och anhöriga i den i många fall svåra situationen de upplever. Humorn beskrivs som en "isbrytare" mellan vårdpersonal och patienter och anhöriga. Användandet av humor i kommunikationen förmedlar en känsla av omtanke och medmänsklighet (17).

Beck (12) menar att en av fördelarna med att dela en humoristisk upplevelse är att det kan skapa effekter bortom det omedelbara ögonblicket för både sjuksköterskan och patienten. Känslan av glädje och välmående finns kvar i bakgrunden i den fortsatta kontakten mellan sjuksköterskan och patienten och skapar en samhörighet.

Genom att använda humorn som verktyg i patientrelationen kan både sjuksköterskan och patienten orka med olika vårdrutiner och otrevliga procedurer, liksom även generande och svåra situationer. Dessutom skapar humor en miljö där det känns lättare att erkänna att det inte går att kunna allt, utan att förlora ansiktet påpekar Åstedt-Kurki och Isola (15).

Med kunskaper om humorns positiva funktion kan sjuksköterskan lättare tyda patientens signaler. Patienten kan i många fall använda humor för att lätta på sin nervositet och på så sätt lindra sin olustkänsla över att befinna sig i en konstig miljö eller för att försöka skapa en kontakt med sjuksköterskan. Patientens uppförande kan misstolkas av sjuksköterskan om han/hon inte har kunskap om nyttan och fördelarna med humor enligt Sumners (18).

Etnicitet är något som man måste tänka på när humor används, som Kinsman et.al (16) lyfter fram i sin studie. Språkbarriärer kan göra att mottagaren inte förstår det roliga i skämtet eller kommentaren. Istället för att lätta upp stämningen skapas istället en misstro mellan sjuksköterska och patient.

Åstedt-Kurki och Liukkonen (13) finner i sin studie att nästan alla sjuksköterskorna betonar vikten av lämplighet, alla historier och anekdoter måste passa in i vårdsituationen och får inte under några omständigheter förolämpa patienten. De pekar på hur viktigt det är att kunna känna av situationen och om det är lämpligt att använda humor. Det är inte så mycket att veta hur man får patienten att skratta, enligt Struthers (19), som att kunna läsa av patienten och använda humor spontant och tillitsfullt som en resurs.

Ibland kan det vara nödvändigt att använda humorn för att skapa distans mellan sjuksköterskan och patienten. Metoden används för att skydda sjuksköterskan från att hamna i djupare diskussioner med patienten och hålla kommunikationen ytlig och flytande (10).

Humorns betydelse för arbetsglädjen

Humor, om den används med känslighet och värme kan stärka partnerskapet mellan sjuksköterska och patient, men även kontakten med anhöriga till patienten. Detta i sin tur främjar en större känsla av välmående. Odlad och närd, kan humor visa sig vara lika centralt viktigt i vården av patienten som andra vårdåtgärder (17).

Åstedt-Kurki et.al (20) visar i sin studie hur viktigt det är för patienten att kunna känna att sjuksköterskan förstår humor eftersom det ofta ger patienten ett forum för att kunna lyfta sina funderingar och oro. Att ha ett sinne för humor kan sägas vara förmågan hos en person för att se saker ur ett roligt perspektiv, istället för att vara allvarlig hela tiden. Humor kan hjälpa patienten att bevara hans/hennes mänskliga värdighet i svåra och betungande situationer. En sjuksköterska som har sinne för humor, som är pigg och glad och som helt klart tycker om sitt jobb, är den sortens sjuksköterska som patienten kan tala med och vända sig till för att fråga om hjälp t.ex. en smärtstillande tablett eller en tvättning.

Humorns betydelse för coping

Åstedt-Kurki et.al (20) ser i sin studie att humorn är av stor betydelse för män i större utsträckning än för kvinnor. För män fungerar humor som en försvarsmekanism. Studien visar att män använder humorn för att undvika svåra situationer eller verkligheten med att leva med en sjukdom. Humor ger dem tiden de behöver för att bli redo för svåra situationer och för att undvika, som de känner det, en undersökning av deras känslor.

Kinsman et.al (16) tar i sin studie upp ”galghumorn” som sjuksköterskan sällan använder inför patienterna. Patienten däremot kan ha lättare att använda ”galghumor” till sjuksköterskan, för att till exempel skämta om sin egen dödlighet. I de fall där patienten och sjuksköterskan har en djupare kontakt och då det känns säkert förekommer även denna form av humor. Det kan vara en gliring eller kommentar som gått fram och tillbaka mellan patient och sjuksköterska en längre tid och som båda är medvetna om är ett skämt.

Det har visat sig att speciellt äldre patienter förväntar sig att sjuksköterskan skall visa ett sinne för humor och använda humorn oftare i omvårdnaden. En sjuksköterska som lockar patienten till skratt hjälper dem att må bättre (20).

För deprimerade personer kan humor ge en ny mer positiv referensram som kan vara till hjälp vid besvikelser och känsla av skuld, samt att styrka självkänslan. En frisk individ har en känsla för humor som inkluderar förmågan att skratta av sig själv likväl som att skratta ihop med andra. Humor och skämt kan ses som en viktig form av självhjälp för patienten (13).

Den terapeutiska effekten av humor i kommunikationen mellan patienten och sjuksköterskan belyses i en studie av Beck (12). Studien tar upp arbetet på en canceravdelning, där vårdpersonalen upptäcker att humorn i vissa lägen var den enda strategi som fungerar för att kunna nå oroliga patienter och på så sätt dämpa den oro och ångest patienten uttrycker.

Inom vården idag fungerar humor som, en av flera, bra avledande strategier för icke farmakologisk smärtbehandling. Det kan tyckas vara en strategi som bara fungerar på barn, men när det kommer till smärta reagerar de flesta, barn som vuxna patienter likadant. Det är viktigt att tänka på att humor skall ses som ett komplement till andra smärtlindringsstrategier och inte bör användas som ett substitut (21).

DISKUSSION

Metoddiskussion.

Samarbete/Ensam

Eftersom humor inom vården har intresserat mig redan i början av min karriär inom ambulansen, så kände jag att jag ville arbeta själv med uppsatsen eftersom jag ville få fram mina tankar i arbetet. Under arbetet har jag dock känt att jag saknar någon att bolla tankar och idéer med ibland.

Genus aspekt

De flesta av deltagarna i studierna, vad det gäller sjuksköterskor, har varit kvinnor och det gör att det är svårt att få ett manligt perspektiv på ämnet. Ingen av studierna tar upp eventuella skillnader när det gäller manlig/kvinnlig upplevelse av humor bland vårdpersonalen. Eftersom det råder en underrepresentation av män inom vården blir det svårt att kunna göra den jämförelsen mellan könen. En studie (20) lyfter fram att män, som patienter, har ett större behov att använda humorn för att uttrycka sin oro och samt att kunna dölja sina känslor bakom.

Urval

Ämnet humor var större än jag trodde från början, och i starten av uppsatsen var jag initialt orolig att humor inte var ett ämne som det fanns bra forskning om. Det visade sig inte vara några problem. Jag valde medvetet att koncentrera mig på att söka på fulltext artiklar eftersom det var en begränsad tid för att skriva uppsatsen och tid inte fanns för att beställa artiklar från de olika förlagen. Det kan finnas artiklar som kunde ha varit intressanta, om sökning utan fulltext använts. Men de artiklar som kom fram speglar troligen väl det kunskapsläge som nu råder.

När jag startade att söka efter artiklar fann jag snabbt att det ofta refererades till forskning gjord i Finland av Åstedt-Kurki (13,15,20) som bakgrundsmaterial för fortsatt forskning, vilket gjorde att de studierna kändes som centrala och viktiga att ha med i arbetet. De artiklar som valdes är från USA, Canada och Skandinavien eftersom det ser ut att vara mest forskning gjord i ämnet där. Avsaknaden av forskning om humor från andra länder t.ex. i Asien ställer frågan om det inte är lika vanligt med humor i dessa länder och vad det i så fall beror på.

Sökord

De sökord som användes kändes relevanta för syftet. Jag provade även att söka via Google scholar för att se om det gav några mer uppslag, men mängde dokument var svår att granska och få grepp om eftersom flera länkar gick till skämt sidor i vetenskapliga tidskrifter istället för till studier om humor. Bäst och exaktast sökning fick jag fram via Pubmed och Cinahl databaserna.

Analys och tolkning

Analysen av artiklarna och tolkningen har gjorts utifrån syftet samt utifrån texternas innehåll. Eftersom jag arbetat ensam kan dock detta arbete ha färgats av min syn på ämnet humor. Om vi varit två personer som analyserat texten är det möjligt att tolkningen skiftat något, men resultatet hade inte skiftat nämnvärt enligt min bedömning. Under tiden som jag skrivit har mycket text kastats, medan annan text fått en ny innebörd, eftersom jag fått nya insikter om humor under resans gång. Till att börja med såg jag humor som något som underlättade relationen mellan sjuksköterskan och patienten och vårdpersonal emellan. När resultatet började framträda såg jag alltmer vad användandet av humor stod för, dess djupare betydelse för alla involverade.

Framtida forskning

Det skulle vara intressant att göra en studie om hur och om ambulans och räddningstjänst personal använder humor som copingmetod vid traumatiska händelser.

Resultatdiskussion

Välbefinnande

Artikelstudierna tyder på att humor bidrar till att öka gemenskapen och att det är lika viktigt vare sig man arbetar inom palliativ vård eller om man arbetar med intensivvård.

Jag tror att arbetet fungerar lättare om det går att småretas och skämta om situationer under arbetsdagen, vilket även flera studier lyfter fram (10,12). Det är lättare att kunna göra ett gott jobb om man är på bra humör och trivs med sina arbetskamrater. Det är viktigt att det finns en mottaglighet och förståelse för humor hos vårdpersonalen, eftersom flera patienter känner att de har lättare att be om hjälp om de kan använda humorn i kontakten med personalen. En sjuksköterska som är glad och humoristisk kan genom sin förmåga att se på saker ur ett glatt perspektiv bevara patientens mänskliga värdighet. Genom humorn avdramatiseras de mest betungande och svåra situationerna. Den gemenskap och värme som finns i kontakten mellan sjuksköterska och patient genom humorn kan i många fall visa sig vara minst lika viktig i vården av patienten som andra vårdåtgärder (17,20).

Det är viktigt att sjuksköterskan skapar en känsla av välbefinnande för patienten och att sjuksköterskan kan se förbi själva sjukdomen. Det är viktigt att kunna se patienten ur ett holistiskt perspektiv och inse att det patienten i många fall behöver i sin tunga situation är att någon lättar upp tillvaron. Samhörigheten i omsorgen mellan sjuksköterska och patient bildar en gemenskap i tilltro och tillit. Välbefinnandet bygger på ett givande och tagande av omsorg där sjuksköterskan bör tolka varje situation för att bemöta patienten på bästa sätt (5,7).

Den isbrytande effekten, är den som nog de flesta känner igen sig i, visar på att genom humorn kan två helt olika personer t.ex. en sjuksköterska och patient hitta en gemensam kontaktyta, som kan öppna upp för vidare samtal och diskussioner. Den

positiva känslan av glädje och välmående finns kvar i den fortsatta kontakten och skapar en viktig samhörighet mellan sjuksköterskan och patienten under hela vårdtiden (12,17). I Kolbacas (6) teori om välbefinnande beskrivs välbefinnande som ett resultat som är nära sammankopplat med sjuksköterskans arbete att få patienten att känna sig trygg, omhändertagen och tillfrisknande. Ett ökat välbefinnande stärker patienten och gör att patienten engagerar sig i hälsosökande beteende.

I vissa fall kan humorn vara det enda sättet att nå oroliga patienter när andra kommunikations möjligheter inte fungerar. Beck (12) tog upp detta i sin studie med bland annat personal på en canceravdelning där de var väl medvetna om vilken terapeutisk kraft som humorn hade i interaktion med patienterna.

Förhållningssätt

Den energi som humorn ger gör att det går att klara av stressiga situationer och att man orkar med att stå ut med en krävande arbetssituation. Även i patientrelationen kan humor underlätta för att orka med arbetssituationen (15).

"If we didn't use humour, we'd cry" (11 sid.105) eller om vi inte använder humor, skulle vi gråta, sammanfattar mycket av vad humor betyder för sjuksköterskan. Sjuksköterskor använder humor som ett förhållningssätt för att skoja om svårigheter, oro, misstag och döden i sitt dagliga arbete (11). Betydelsen och kraften som humor har för coping är väsentlig. Flera använder humorn för att kunna hantera svåra händelser i arbetet och för att mildra spänningar och osäkerhet. En speciell form av humor – galghumor som används av vårdpersonal som skydd mot deras sårbarhet då de ständigt exponeras för lidande och död i sitt arbete (15). Möjligheten att använda humorn som en slags regulator för känslor och upplevelser kan förstås som en parallellitet till Freud, som enligt Sheldon (17) menar att människans sexuella eller aggressiva impulser kan genom humorn få ett utlopp under säkra former. Humorn skapar en slags hanterbarhet av situationen, om så bara för stunden. Men i många fall räcker det.

Möjligheten att kunna få ett utlopp för sin oro, genom att som Kinsman et.al (16) beskriver det, kan användandet av galghumor vara viktigt och nödvändigt för att orka med arbetet. "Stämningen är rå men hjärtlig" är ett talesätt som ofta hörs i samband med galghumor, lite grand som ett ursäktande. Det borde inte vara något att ursäkta sig för, men bristen på kunskap om hur viktigt det är att kunna få ge utlopp för denna form av humor i pressade situationer gör att många kan uppfatta det som stötande. Det är viktigt att förstå att galghumorn inte på något sätt får förringa eller svärta ner allvaret i patienternas situation, utan fungerar som en copingstrategi för att personalen skall orka med sjukdom och förlust av patienter (11,15,16). Alla var eniga om att det var en intern form av humor som patienten inte exponerades för, utan vårdpersonalen höll inom gruppen. Men även om vårdpersonalen undviker att använda galghumor med patienterna är det inte ovanligt att patienterna använder denna form av humor när det gäller den egna sjukdomssituationen och sin dödlighet.

Humor kan förstås som en aktivitet som lindrar lidandet. Det kan relateras till Erikssons (22) aspekter på lidande där hon menar att människan kan ha, vara, och varda i lidandet. Humor skulle i så fall motsvara aktiviteter som ingår i tillståndet att vara i lidandet. I detta tillstånd kan åtminstone lidandet undertryckas och livet göras

hanterbart och upplevas för stunden som lycka, harmoni och hälsa i tillvaron. Patienten upplever en relativ harmoni genom att hålla sig i periferin av tillvaron, men samtidigt förnekas det innersta jaget.

Kan det vara så att män i högre utsträckning än kvinnor använder humor som en försvarsmekanism för att inte behöva visa sina känslor utåt mot omgivningen och den oro de trots allt känner inför sin sjukdom? Är det lite som en rökridå som kunde föra samtalet bort från en eventuell undersökning om deras känslor. Patientens handlande kan tolkas utifrån Kierkegaards (2) teori där han relaterar till människan i sig, men i en patientsituation kan det förstås som att patienten genom humorn försöker att få harmoni och försoning i sin livssituation men samtidigt är hon fullt medveten om att humorn inte kommer att fullt ut förändra den totala situationen. Tillkortakommandet med humor är att den inte tar bort orsaken till grundproblemet.

Några sjuksköterskor inom vården tar upp att det känns svårt att använda humorn i omvårdnadsarbetet (13). Det kan bero på flera orsaker, som att man vuxit upp i en miljö där man inte har skojar och skämtat eller att olika kulturer har olika syn på humor. Därför upplevs det inte naturligt att använda humor menar de. Det känns osäkert och ovant att använda humorn i kontakten med patienten. En annan orsak kan vara att man har en uppfattning om att humor och vad som kan uppfattas som lek inte är något som skall kombineras med arbete (14). Är man inte seriös när man skämtar i sitt arbete? Det kan upplevas som en kvarleva från äldre tider, kanske så långt tillbaka som den kristna klostervärld som Eco (3) beskriver i sin bok, då rädslan för humorns kraft stoppas med dödliga medel.

Vikten av att känna av situationen i mötet är viktigt för att inte patienten skall kunna missuppfatta en historia eller anekdot. Humor måste passa in i vårdsituationen och inte förolämpa (13). Faran med en felriktad humoristisk kommentar är att den kan skapa misstro i kontakten mellan sjuksköterska och patient istället för den avslappnande effekt som var tänkt. Patienten kanske inte är införstådd med de traditioner och talesätt som vi har i Sverige på grund av etnicitet eller språkbarriärer, vilket gör att möjligheten för misstolkning finns (16). Även sjuksköterskan kan misstolka patienten om hon inte är införstådd med olika sätt att visa oro och nervositet med humorns hjälp (18).

Etik

Är det då etiskt rätt att använda humor som ett sätt att ge information till en patient? Om man ser till Platons förmodade avsikt att med humor ge budskap, för att i hans fall låta läsaren tolka och söka svaren, genom att låtsas vara ovetande och inte helt ge svaren. Låt oss fundera över om vi kan omvandla det till att vara en dialog mellan en sjuksköterska och en patient som levereras ett besked inlindad i humor. Det ger patienten en resit att fundera över vad sjuksköterskan sagt och själv komma till insikt om sin situation. Det kan göra att den som får informationen blir mer redo att ta till sig beskedet och kanske känner att det är lättare att behålla sin värdighet (2). Men frågan är om det är etiskt korrekt i dagens verksamheter att linda in svåra besked i humorns skepnad?

Slutsats

Humor tycks i första hand vara ett sätt att lätta upp stämningen i tillvaron, men det har i denna studie också framkommit att humor verkar vara ett utmärkt sätt att

hantera svårigheter i vårdssituationer både för patient och för sjuksköterska. Den kan fungera för att öka välbefinnandet, som förhållningssätt och copingstrategi utifrån flera infallsvinklar; för sjuksköterskan att hantera sin ibland stressande arbetssituation, både i psykiskt betungande arbete som i vardagen och få en respekt i kontakten med patienten. För patienten att behålla sin värdighet, att få tid att hantera budskap, undvika närgångenhet och att bli redo att hantera situationen. Men kanske framförallt att skapa en gemenskap, ett välmående, en trevlig tillvaro.

Den är ett sätt för sjuksköterskan att orka med den i många fall psykiskt tunga vardagen och för att skapa trivsel på arbetsplatsen. Den stora balansgången när det är rätt att använda humor, bygger mycket på god timing och intuition för att effekten skall bli rätt. Det kan vara en antydning i patientens ögon som gör att sjuksköterskan känner om det är rätt eller fel tillfälle för humor. Humor har en funktion som ger distraktion och lindring av smärta och ohälsa samt är väl beprövad där humorn är ett viktigt verktyg och copingstrategi för patienten.

Jag tror att humor kan användas av de personer som det passar, den som bjuder in till det och där motparten svarar positivt, ett samspel med ömsesidighet och respekt. Svåra besked kräver dock mer allvar. Humor bör komma spontant, naturligt och genom medkänsla för att skapa gemenskap och välbefinnande.

”A laugh is the shortest path between two people.” (14 sid.25).

REFERENSER

1. Nationalencyklopedin <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/sok/humor>. Tillgängligt: 2008-10-25 .
2. Lübcke P (red) et.al. *Filosofi lexikonet; Filosofer och filosofiska begrepp från A till Ö*. Stockholm: Bokförlaget Forum; 1988.
3. Eco U. *Rosens namn*, Stockholm: Månpocket; 1985.
4. Nationalencyklopedin <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/artikel/O395155/O395155/välbefinnande>. Tillgängligt: 2008-10-25.
5. Eriksson K. *Hälsans idé*. Stockholm: Almqvist & Wiksell; 1989.
6. Dowd T. Theory of comfort. I Tomey A M (red.), Alligood M R (red.). *Nursing theorists and their work*. USA: Mosby,Inc; 2006.
7. Brykczynski K A. *From novice to Expert: Excellence and power in clinical nursing practice*. I Tomey A M (red.), Alligood M R (red.). *Nursing theorists and their work*. USA: Mosby,Inc; 2006.
8. Naroskin P. *Nytan av att tala högt med sig själv*, Smedjebacken: Fälth & Hässler; 2002.
9. Willman A, Stoltz P, Bahtsevani C. *Evidensbaserad omvårdnad - En bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur; 2006.
10. Kinsman Dean R A, Major J E. *From critical care to comfort care: the sustaining value of humour*. Journal of advanced nursing. 2008; 17: 1088-1095.
11. Wanzer M, Booth-Butterfield M, Booth-Butterfield S. "If we didn't use humor, we'd cry": *Humorous coping communication in health care settings*. Journal of health communication. 2005; 10: 105-125.
12. Beck C T. *Humor in nursing practice: a phenomenological study*. International journal of nursing studies. 1997; 34(5): 346-352.
13. Åstedt-Kurki P, Liukkonen A. *Humor in nursing care*. Journal of advanced nursing. 1994; 20: 183-188.
14. Olsson H, Backe H, Sörensen S, Kock M. *The essence of humour and its effects and functions: a qualitative study*. Journal of nursing management. 2002; 10: 21-26.
15. Åstedt-Kurki P, Isola A. *Humour between nurses and patients, and among staff: analysis of nurses' diaries*. Journal of advanced nursing. 2001; 35(3): 452-458.

16. Kinsman Dean R A, Gregory D M. *More than trivial: Strategies for using humor in palliative care*. Cancer nursing. 2005;28:292-300.
17. Sheldon L,M. *An analysis of the concept of humour and its application to one aspect of children's nursing*. Journal of advanced nursing. 1996; 1175-1183.
18. Sumners A D. *Professional nurses' attitudes towards humour*. Journal of advanced nursing. 1990; 15: 196-200.
19. Struthers j. *An investigation into community psychiatric nurses use of humour during client interactions*. Journal of advanced nursing. 1999; 29(5): 1197-1204.
20. Åstedt-Kurki P, Isola A, Tammentie T,Kervinen U. *Importance of humour to client-nurse relationships and clients' well-being*. International journal of nursing practice. 2001; 7: 119-125.
21. Dowling J S. *Humor: A coping strategy for pediatric patients*. Pediatric nursing. 2002 March-April; 28(2): 123-131.
22. Eriksson K. *Den lidande människan*. Stockholm: Liber Utbildning; 1994.

Bilaga 1: Kvalitetsgransknings dokument

KVALITETSBEDÖMNING AV STUDIER MED KVALITATIV METOD.

Tydlig avgränsning/problemformulering? Ja Nej Vet ej

Patientkaraktäristika Antal.....
 Ålder.....
 Man/kvinna.....

Är kontexten presenterad? Ja Nej Vet ej

Etiska resonemang? Ja Nej Vet ej

Urval
-relevant? Ja Nej Vet ej

Metod för
-urvalsförfarande tydligt beskrivet? Ja Nej Vet ej
-datainsamling tydligt beskriven? Ja Nej Vet ej
-analys tydligt beskriven? Ja Nej Vet ej

Giltighet
-Är resultatet logiskt, begripligt? Ja Nej Vet ej
-Råder datamättnad? Ja Nej Vet ej
-Råder analysmättnad? Ja Nej Vet ej

Kommunicerbarhet
-Redovisas resultatet klart och tydligt? Ja Nej Vet ej
-Redovisas resultatet i förhållande till en teoretisk referensram? Ja Nej Vet ej

Generaliseras teori? Ja Nej Vet ej

Huvudfynd

Vilket/-n fenomen/upplevelse/mening beskrivs? Är beskrivning/analys adekvat?

.....
.....
.....

Sammanfattande bedömning av kvalitet

Hög Medel Låg

Kommentar.....
.....

Bilaga.2 Artikelpresentation

Artikelpresentation

Referensnummer: 10

Författare: Kinsman Dean R A, Major J E

Titel: From critical care to comfort care: the sustaining value of humour

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 2008

Land: Kanada

Syfte: Att få fram likheter mellan två olika studier om humor. Se olika sätt att illustrera värdet av humor i team arbete och patientvård.

Metod: Jämförande av två studier som var gjorda inom två olika områden av sjukvården genom intervju med bandspelare som sedan kodades och tolkades.

Urval: 15 utvalda deltagare från varje studie. Genus inte redovisat.

Antal referenser: 27

Referensnummer: 11

Författare: Wanzer M, Booth-Butterfield M, Both-Butterfield S.

Titel: "If we didn't use humor, we'd cry": Humorous coping communication in health care settings.

Tidskrift: Journal of Health Communication

År: 2005

Land: USA

Syfte: Att undersöka hur humor kan fungera inom vården på ett funktionellt sätt.

Metod: Frågeformulär som returnerades och sedan sammanfattades.

Urval: Ett antal frågeformulär skickades ut ihop med t.ex lönen. De som returnerade komplett ifyllda formulär (124 kvinnliga och 18 manliga sköterskor) analyserades.

Antal referenser: 58

Referensnummer: 13

Författare: Åstedt-Kurki P, Liukkonen A.

Titel: Humor in nursing care

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 1994

Land: Finland

Syfte: Att beskriva förekomsten och betydelsen med humor i vård processen, som den beskrivs och upplevs av sjuksköterskor.

Metod: Ett frågeformulär med öppna frågor med svar i essä form.

Urval: Ett selektivt urval vid två seminarier för sjuksköterskor i olika delar av landet. 32 sjuksköterskor deltog. Genus inte redovisat.

Antal referenser: 18

Referensnummer: 14

Författare: Olsson H, Backe H, Sörensen S, Kock M.

Titel: The essence of humour and its effects and functions: a qualitative study

Tidskrift: Journal of Nursing Management

År: 2002

Land: Sverige

Syfte: Att beskriva vilka kategorier som ingår i "humor" och att beskriva vilken effekt och funktion som humor har på människor.

Metod: Explorativ studie innehållande 9 kvinnor och 11 män med strukturerade intervjuer.

Urval: 20 personer som alla betraktades ha humor valdes ut.

Antal referenser: 8

Referensnummer: 15

Författare: Åstedt-Kurki P, Isola A

Titel: Humour between nurses and patients, and among staff: analysis of nurses' diaries

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 2001

Land: Finland

Syfte: Att undersöka förekomsten av humor mellan patient och sjuksköterska, samt mellan vårdpersonalen.

Metod: Induktiv analys av 16 kvinnliga sjuksköterskors dagbok.

Urval: Ett selektivt urval vid två seminarier för sjuksköterskor i olika delar av landet.

Antal referenser: 21

Referensnummer: 16

Författare: Kinsman Dean R A, Gregory D M

Titel: More than trivial: Strategies for using humor in palliative care

Tidskrift: Cancer Nursing

År: 2005

Land: Kanada

Syfte: Att undersöka humor som fenomen inom palliativ vård.

Metod: Klinisk etnografi 6 sjuksköterskor (genus inte redovisat) följdes 2 gånger i veckan i 12 veckor i deras dagliga arbete.

Urval: Ett selektivt urval där man skickade ut brev till en klinik för att få deltagare.

Antal referenser: 26

Referensnummer: 17

Författare: Sheldon L,M

Titel: An analysis of the concept of humour and its application to one aspect of children's nursing.

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing.

År: 1996

Land: England

Syfte: Att analysera humor som begrepp och det terapeutiska värdet vid undervisning av patienter och föräldrar.

Metod: Djupintervjuer med sjukvårds personal som arbetar med avancerad barnsjukvård.

Urval: Selektivt urval.

Antal referenser: 55

Referensnummer: 18

Författare: Sumners A D

Titel: Professional nurses' attitudes towards humour

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 1990

Land: USA

Syfte: Att utforska sjuksköterskors attityd till humor.

Metod: Frågeformulär som besvarades och returnerades.

Urval: Frågeformulär skickades till 700 sjuksköterskor, 204 formulär returnerades komplett ifyllda.

Antal referenser: 14

Referensnummer: 19

Författare: Struthers j

Titel: An investigation into community psychiatric nurses use of humour during client interactions

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 1999

Land: Scotland

Syfte: Utforska psykiatri sköterskors användande av humor.

Metod: Kritisk incident metod och fokuserad intervju.

Urval: Slumpmässigt urval. Fem kvinnliga och sjutton manliga deltagare.

Antal referenser: 51

Referensnummer: 20

Författare: Åstedt-Kurki P, Isola A, Tammentie T, Kervinen U

Titel: Importance of humour to client-nurse relationships and clients' well-being

Tidskrift: International Journal of Nursing Practice

År: 2001

Land: Finland

Syfte: att beskriva humorns betydelse för sjuksköterskans och patientens relation för att skapa kunskap för att kunna utveckla vården.

Metod: Brev som har besvarats av 7 kvinnliga och 6 manliga patienter angående upplevelser av humor i samband med vård kontakter, samt uppföljande intervju med varje deltagare.

Urval: patienter med kronisk sjukdom som varit i kontakt med hälsovården under de senaste 12 månaderna.

Antal referenser: 36